

## KEBUGARAN JASMANI ATLET ATLETIK NOMOR LARI, PANAHAN, PENCAK SILAT, KARATE DAN TINJU PADA PPLP KALIMANTAN BARAT

**Nur Abdi, Victor Simanjuntak, Edi Purnomo**

Program Studi Penjaskesrek FKIP UNTAN, Pontianak

*Email :Nurr.aabdi@gmail.com*

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet atletik nomor lari, panahan, pencak silat, karate dan tinju pada PPLP Kalimantan Barat. Metode penelitian adalah metode deskriptif dengan bentuk penelitian survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet atletik nomor lari, panahan, pencak silat, karate dan tinju pada PPLP Kalimantan Barat berjumlah 28 atlet yang terdiri 17 atlet putra dan 11 atlet putri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling* yaitu semua anggota populasi mendapatkan kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Dengan demikian penelitian ini menggunakan seluruh atlet atletik nomor lari, panahan, pencak silat, karate dan tinju pada PPLP Kalimantan Barat yang berjumlah 28 atlet. Keseluruhan atlet atletik nomor lari, panahan, pencak silat, karate dan tinju PPLP Kalimantan Barat yang memiliki kemampuan VO2 Max dengan kategori *Excellent* adalah 1 orang dengan persentase 4%, *Very good* yaitu 11 orang dengan persentasi 39%, kategori *Good* berjumlah 4 orang dengan persentasi 14%, kategori *average* berjumlah 6 orang dengan persentasi 22%, kategori *fair* berjumlah 2 orang dengan persentasi 7% dan pada *poor* yaitu berjumlah 4 orang dengan persentasi 14%.

**Kata Kunci : Tingkat Volume Oksigen Maksimal VO2 Max**

**Abstract:** The aim of the research was to find out the level of athlete physical fitness of the athletics of track running, archery, martial arts, karate and boxing at Education and Training Development Center Student Sports (PPLP) in West Borneo. The method of this research was descriptive in the form of survey. The population was all the athletes of track running, archery, martial arts, karate and boxing at Education and Training Development Center Student Sports (PPLP) in West Borneo in total 28 athletes that consist of 17 male athletes and 11 female athletes. The sampling method used Total Sampling technique where all members of the population have an equal chance to being included in the sample. Therefore, this study used all athletes of track running, archery, martial arts, karate and boxing at Education and Training Development Center Student Sports (PPLP) in West Borneo. The total athletes of track running, archery, martial arts, karate and boxing at Education and Training Development Center Student Sports (PPLP) in West Borneo that had the ability of VO2 Max in excellent category was 1 athlete with the percentage of 4%, 11 athletes or 39% included in very good category, 4 athletes with percentage of 14% included in good category, 6 average athletes with the percentage of 22%, 2 fair athletes with the percentage of 7% and the 4 poor athletes with the percentage of 14%.

**Keywords: O2 Max, VO2 Max**

**K**eberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dikaitkan dengan kebugaran menjadi sesuatu yang sangat diinginkan. Namun untuk mencapai hal itu bukanlah suatu yang mudah, karena keberhasilan belajar sangat dipengaruhi berbagai macam faktor. Salah satu faktor itu adalah faktor kelelahan jasmani. Kelelahan jasmani terjadi karena kekacauan substansi sisa pembakaran di dalam tubuh, sehingga darah tidak/kurang lancar pada bagian-bagian tertentu. Kelelahan jasmani hanya salah satu faktor yang mempengaruhi belajar peserta didik dan masih banyak lagi faktor yang mempengaruhi belajar peserta didik. Bagi seorang peserta didik kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting di dalam upaya peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya. Tanpa tubuh yang bugar maka peserta didik tidak mungkin bisa melakukan belajar dengan baik, sebab belajar juga membutuhkan kondisi tubuh yang bugar.

Di Indonesia terdapat banyak sekali lembaga pendidikan, salah satunya Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Kalimantan Barat sebagai wadah untuk menghimpun atlet dengan minat olahraga yang tinggi dengan potensial bakat untuk dikembangkan memerlukan sebuah proses dengan menggunakan berbagai tolak ukur, sehingga calon atlet yang masuk dan diterima sebagai atlet pelajar di Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) benar-benar dihasilkan dari tingkat kompetitor yang ketat, seleksi ketat dan diperoleh melalui sebuah kompetisi yang terencana, teratur, dan berkelanjutan.

Keberadaan PPLP menjadi sangat penting dan strategis, hal ini mengingat selain peningkatan prestasi olahraga yang memang didambakan oleh masyarakat, tetapi juga tidak mengabaikan prestasi akademik sebagai upaya menyongsong masa depan.

PPLP Kalimantan Barat merupakan salah satu pilihan untuk melanjutkan pendidikan akan tetapi untuk dapat masuk dan diterima sebagai atlet pelajar di PPLP betul-betul dihasilkan dan diseleksi dengan kompetitor yang ketat. Dalam kegiatan sehari-hari PPLP Kalimantan Barat dalam penyelenggaraan pendidikannya berbentuk sekolah dan asrama. Pagi hari atlet PPLP Kalimantan Barat sekolah di SMP/SMA di Kalimantan Barat dengan mengikuti peraturan sekolah dan kurikulum sekolah masing-masing kemudian di sore harinya atlet PPLP Kalimantan Barat berlatih sesuai dengan cabang olahraga masing-masing dengan mengikuti program latihan dari pelatih cabang olahraga masing-masing kemudian di malam hari terdapat kegiatan upacara yang dilakukan pada hari senin, rabu, jum'at, sabtu dan minggu.

Ada pun cabang olahraga di Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar(PPLP) Kalimantan Barat terdiri dari tujuh cabang olahraga yaitu; (1) Atletik (2) karate (3) panahan (4) pencak silat (5) tinju (6) volly pasir (7) anggar. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di PPLP Kalimantan Barat, pada kegiatan dan jasmani berkaitan dengan proses belajar mengajar dan olahraga atlet menampilkan aktivitas yang terarahkan seperti di lingkungan sekolah umum dikarenakan PPLP Kalimantan Barat terencana dan terstruktur serta langsung diawasi oleh Dinas Pemuda dan Olahraga Kalimantan Barat, berkaitan dengan kondisi tersebut atlet PPLP Kalimantan Barat dalam kegiatan olahraga dirancang dengan satuan kurikulum sekolah dan program latihan masing-masing cabang

olahraga. sehingga bakat dan minat serta perkembangan jasmani tersalurkan dalam kegiatan tersebut. Pentingnya kebugaran jasmani bagi atlet atletik nomor lari, panahan, pencak silat, karate dan tinju PPLP Kalimantan Barat untuk meningkatkan efektifitas belajar atlet disekolah dan kemampuan saat berlatih maka kebugaran jasmani perlu ditingkatkan disemua jenjang pendidikan termaksud atlet atletik nomor lari, panahan, pencak silat, karate dan tinju pada PPLP Kalimantan Barat.

Terakhir kali atlet Pusat PPLP Kalimantan Barat melakukan tes kebugaran jasmani ialah april 2015 (sumber: Pengurus PPLP Kalimantan Barat) ini menunjukkan bahwa 6 bulan atlet PPLP Kalimantan Barat tidak mengetahui kebugaran jasmaninya, oleh sebab itu perlunya tes kebugaran jasmani kembali agar atlet mengetahui derajat kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian mengenai kebugaran jasmani atlet atletik nomor lari, panahan, pencak silat, karate dan tinju PPLP Kalimantan Barat. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pengurus Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya tentang kebugaran jasmani agar kebutuhan atlet berkaitan dengan manfaat kualitas kebugaran jasmani dalam aktivitas dapat diketahui, dijaga dan ditingkatkan.

Menurut Santoso Giriwijoyo dkk (2007:43) ada beberapa istilah lain yang digunakan untuk maksud yang sama dengan kebugaran jasmani, yaitu: (1) kesegaran jasmani, (2) kesanggupan jasmani, (3) kesamaptaan jasmani. Kegiatan seseorang yang padat dengan berbagai kegiatan baik intra maupun ekstra. Setiap kegiatan yang dilakukan memerlukan derajat kebugaran jasmani yang tinggi. Jika tidak mempunyai kebugaran yang baik tubuh akan mudah merasakan lelah. Selain itu daya tahan mudah menurun sehingga rentan terserang bibit penyakit. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Setiap orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mudah melakukan berbagai macam kegiatan tanpa merasakan kelelahan dan tidak mudah terserang penyakit. Hal ini sesuai yang dikatakan U.Z. Mikdar (2006: 45) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Selanjutnya menurut Wahjoedi (2001: 59), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Sedangkan menurut Sri Wahyuni dkk (2012: 59), kebugaran jasmani adalah kesiapan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban yang dikerjakan atau dilakukan tanpa menyebabkan kelelahan. Sedangkan menurut Muhajir dan Budi Sutrisno (2013: 209), kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa kelelahan

berlebihan yang berarti. Lebih lanjut menurut Sri Wahyuni dan Sutarmin (2012:126) kebugaran adalah kualitas hidup yang memungkinkan kita berpenampilan terbaik. Sehubungan dengan itu maka perlu dipahami apa kebugaran jasmani dan apa saja macam-macam kebugaran jasmani, bagaimana hubungan dengan kesehatan dan bagaimana olahraga dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani.

Berdasar pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas berikutnya serta pulih dengan cepat esok harinya.

Kebugaran jasmani memiliki cakupan yang kompleks, maka dari itu dapat dipahami jika komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani seseorang. Agar seseorang dapat dikategorikan memiliki kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang baik, maka status setiap komponennya harus dalam kategori baik.

Sedangkan menurut Indrarti dkk (2010: 25), ada 11 komponen kondisi fisik yang lainnya sesuai periodisasi latihan seperti yang akan dijelaskan, yaitu: a. Kelenturan (*fleksibilitas*), b. Koordinasi, c. Keseimbangan (*balance*), d. Kelincahan (*agility*), e. Daya tahan (*endurance*), f. Kekuatan (*strenght*), g. Daya ledak otot (*muscular power*), h. Kecepatan (*speed*), i. Ketepatan (*accuracy*), j. Waktu reaksi (*reaction time*), k. Komposisi tubuh (*body composition*).

Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (dalam Herkulanus Elen 2012: 19),” Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40-50%), tulang (16-18%), dan organ-organ tubuh (29-39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasinya terhadap berat total. Komposisi tubuh adalah komposisi berat lemak terhadap berat total.

Latihan kebugaran jasmani yang teratur akan mendatangkan manfaat sebagai berikut :a. Terbangun kekuatan dan daya tahan otot, seperti kekuatan tulang dan persendian selain mendukung penampilan, baik dalam olahraga maupun kegiatan nonolahraga, b. Meningkatkan daya tahan aerobik, c. Meningkatkan fleksibilitas, d. Membangkar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan, e. Mengurangi stres, f. Meningkatkan rasa bahagia (Moh. Gilang, 2007: 80).

Menurut Muhajir dan Budi Sutrisno (2014: 125-126) manfaat dari aktivitas kebugaran jasmani adalah Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas, mencegah penyakit jantung, mencegah dan mengatur penyakit diabetes, meningkatkan kualitas hormon, menurunkan tekanan darah tinggi, menambah kepintaran, memberi banyak energi, mengurangi LDL dan menaikkan HDL, menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan, menurunkan resiko kanker tertentu, melindungi dari osteoporosis, meningkatkan mood, meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri, membuat awet muda, membuat anak-anak selalu aktif.

Menurut Widaninggar dkk (2003: 2) latihan jasmani yang teratur sesuai kaidah yang berlaku dapat meningkatkan kesegaran jasmani, antara lain:meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan

otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh, memperbaiki kadar gula darah, mengurangi risiko penyakit jantung koroner, memperlancar aliran darah, memperlancar pertukaran gas, memperlambat proses menjadi tua.

## METODE

Di dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif. Sedangkan bentuk dari penelitian ini adalah survei. Adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah atlet atletik nomor lari, panahan, pencak silat, karate dan tinju pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Kalimantan Barat dengan jumlah 28 atlet terdiri dari 17 putra dan 11 putri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2011: 124) sampling jenuh adalah penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Dari pernyataan tersebut maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 atlet.

Adapun alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1. Alat: a. Lintasan datar dan tidak licin, b. Pengukur jarak (meteran), c. Kaset (pita suara), d. Kerucut, e. *Stop watch* 2. Petugas: a. Pengukur jarak, b. Petugas start, c. Pengawas lintasan, d. Pencatat skor.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes perlakuan langsung pada atlet atletik nomor lari, panahan, pencak silat, karate dan tinju pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Kalimantan Barat dengan menggunakan instrumen *bleep test* / lari multi tahap. Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat, maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggungjawabkan, yaitu alat ukur atau instrumen penelitian yang valid dan reliabel. Karena, “instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel” (Ahmad Tanzeh dan Suyitno, 2006: 38).

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1. Lari multi tahap (*bleep test*), a. Tujuan: untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru, yang ditunjukkan melalui pengukuran pengambilan oksigen maksimum, b. Pelaksanaan: (1) Pertama-tama ukur jarak sepanjang 20 meter dan beri tanda pada kedua ujungnya dengan kerucut atau tanda lain sebagai tanda jarak, (2) Siapkan pita suara kaset, (3) Peserta tes melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan beberapa gerakan seluruh anggota tubuh secara umum, sekaligus dengan beberapa macam peregangan, terutama dengan menggerakkan otot-otot kaki, (4) hidupkan pita suara atau kaset.

**Tabel 1**

**Nilai Standar Vo2Max Untuk Putra**

<b>Age (years)</b>	<b>very poor</b>	<b>poor</b>	<b>fair</b>	<b>average</b>	<b>good</b>	<b>very good</b>	<b>Excel- lent</b>
12 - 13 yrs	< 3/3	3/4 - 5/1	5/2 - 6/4	6/5 - 7/5	7/6 - 8/8	8/9 - 10/9	> 10/9
14 - 15 yrs	< 4/7	4/7 - 6/1	6/2 - 7/4	7/5 - 8/9	8/10 - 9/8	9/9 - 12/2	> 12/2
16 - 17 yrs	< 5/1	5/1 - 6/8	6/9 - 8/2	8/3 - 9/9	9/10 - 11/3	11/4 - 13/7	> 13/7
18 - 25 yrs	< 5/2	5/2 - 7/1	7/2 - 8/5	8/6 - 10/1	10/2 - 11/5	11/6 - 13/10	> 13/10
26 - 35 yrs	< 5/2	5/2 - 6/5	6/6 - 7/9	7/10 - 8/9	8/10 - 10/6	10/7 - 12/9	>12/9
36 - 45 yrs	< 3/8	3/8 - 5/3	5/4 - 6/4	6/5 - 7/7	7/8 - 8/9	8/10 - 11/3	> 11/3
46 - 55 yrs	< 3/6	3/6 - 4/6	4/7 - 5/5	5/6 - 6/6	6/7 - 7/7	7/8 - 9/5	> 9/5
56 - 65 yrs	< 2/7	2/7 - 3/6	3/7 - 4/8	4/9 - 5/6	5/7 - 6/8	6/9 - 8/4	> 8/4
> 65 yrs	<2/2	2/2 - 2/5	2/6 - 3/7	3/8 - 4/8	4/9 - 6/1	6/2 - 7/2	> 7/2

Sumber: Ramsbottom 1988

**Tabel 2**

**Nilai Standar Vo2Max Untuk Putri**

<b>Age (years)</b>	<b>very poor</b>	<b>poor</b>	<b>fair</b>	<b>average</b>	<b>good</b>	<b>very good</b>	<b>Excel- lent</b>
12 - 13 yrs	< 2/6	2/6 - 3/5	3/6 - 5/1	5/2 - 6/1	6/2 - 7/4	7/5 - 9/3	> 9/3
14 - 15	<	3/4 -	5/3 -	6/5 -	7/6 - 8/7	8/8 -	> 10/7

yrs	3/3	5/2	6/4	7/5		10/7	
16 - 17	<	4/2 -	5/7 -	7/2 -	8/5 - 9/7	9/8 -	> 11/11
yrs	4/2	5/6	7/1	8/4		11/10	
18 - 25	<	4/5 -	5/8 -	7/3 -	8/7 -	10/2 -	> 12/7
yrs	4/5	5/7	7/2	8/6	10/1	12/7	
26 - 35	<	3/8 -	5/3 -	6/6 -	7/8 - 9/4	9/5 -	> 11/5
yrs	3/8	5/2	6/5	7/7		11/5	
36 - 45	<	2/7 - 3/7	3/8 - 5/3	5/4 -	6/3 - 7/4	7/5 - 9/5	> 9/5
yrs	2/7			6/2			
46 - 55	<	2/5 -	3/6 -	4/5 -	5/4 - 6/2	6/3 - 8/1	> 8/1
yrs	2/5	3/5	4/4	5/3			
56 - 65	<	2/2 -	2/7 -	3/6 -	4/5 - 5/6	5/7 - 7/2	> 7/2
yrs	2/2	2/6	3/5	4/4			
> 65 yrs	<	1/5 -	2/2 -	2/7 -	3/5 - 4/3	4/4 - 5/7	> 5/7
	1/5	2/1	2/6	3/4			

Sumber: Ramsbottom 1988

**Tabel 3**  
**Penilaian VO2 Max**

TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max	TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max	TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max
2	1	20.10	3	1	23.05	4	1	26.25
2	2	20.40	3	2	23.60	4	2	26.80
2	3	20.75	3	3	23.95	4	3	27.20
2	4	21.10	3	4	24.30	4	4	27.60
2	5	21.45	3	5	24.65	4	5	27.95
2	6	21.80	3	6	25.00	4	6	28.30
2	7	22.15	3	7	25.35	4	7	28.90
2	8	22.50	3	8	25.70	4	8	29.10
						4	9	29.50

TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max	TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max	TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max
5	1	29.85	6	1	33.25	7	1	36.75
5	2	30.20	6	2	33.60	7	2	37.10
5	3	30.60	6	3	33.95	7	3	37.45

5	4	31.00	6	4	34.30	7	4	37.80
5	5	31.40	6	5	34.65	7	5	38.15
5	6	31.80	6	6	35.00	7	6	38.50
5	7	32.17	6	7	35.30	7	7	38.85
5	8	32.54	6	8	35.65	7	8	39.20
5	9	32.90	6	9	36.05	7	9	39.55
			6	10	36.40	7	10	39.90

TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max	TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max	TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max
8	1	40.20	9	1	43.60	10	1	47.10
8	2	40.50	9	2	43.90	10	2	47.40
8	3	40.80	9	3	44.20	10	3	47.70
8	4	41.10	9	4	44.50	10	4	48.00
8	5	41.45	9	5	44.85	10	5	48.35
8	6	41.80	9	6	45.20	10	6	48.70
8	7	42.10	9	7	45.55	10	7	49.00
8	8	42.40	9	8	45.90	10	8	49.30
8	9	42.70	9	9	46.20	10	9	49.60
8	10	43.00	9	10	46.50	10	10	49.90
8	11	43.30	9	11	46.80	10	11	50.20

TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max	TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max	TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max
11	1	50.50	12	1	54.10	13	1	57.46
11	2	50.80	12	2	54.30	13	2	57.60
11	3	51.10	12	3	54.55	13	3	57.90
11	4	51.40	12	4	54.80	13	4	58.20
11	5	51.65	12	5	55.10	13	5	58.45
11	6	51.90	12	6	55.40	13	6	58.70
11	7	52.20	12	7	55.70	13	7	59.00
11	8	52.50	12	8	56.00	13	8	59.30
11	9	52.80	12	9	56.25	13	9	59.55
11	10	53.10	12	10	56.50	13	10	59.80
11	11	53.70	12	11	57.10	13	11	60.20
11	12	53.90	12	12	57.26	13	12	60.60
						13	13	60.76

TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max	TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max	TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max
14	1	60.92	15	1	64.40	16	1	67.80
14	2	61.10	15	2	64.60	16	2	68.00



14	3	61.30	15	3	64.85	16	3	68.20
14	4	61.600	15	4	65.10	16	4	68.50
14	5	61.90	15	5	65.35	16	5	68.75
14	6	62.20	15	6	65.60	16	6	69.00
14	7	62.45	15	7	65.90	16	7	69.25
14	8	62.70	15	8	66.25	16	8	69.50
14	9	63.00	15	9	66.45	16	9	69.75
14	10	63.30	15	10	66.70	16	10	70.00
14	11	63.65	15	11	67.05	16	11	70.25
14	12	64.00	15	12	67.40	16	12	70.50
14	13	64.20	15	13	67.60	16	13	70.70
						16	14	70.90

TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max	TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max	TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max
17	1	71.15	18	1	74.58	19	1	78.10
17	2	71.40	18	2	74.80	19	2	78.30
17	3	71.65	18	3	75.05	19	3	78.55
17	4	71.90	18	4	75.30	19	4	78.80
17	5	72.15	18	5	75.55	19	5	79.00
17	6	72.40	18	6	75.80	19	6	79.20
17	7	72.65	18	7	76.00	19	7	79.45
17	8	72.90	18	8	76.20	19	8	79.70
17	9	73.15	18	9	76.45	19	9	79.95
17	10	73.40	18	10	76.70	19	10	80.20
17	11	73.65	18	11	76.95	19	11	80.40
17	12	73.90	18	12	77.20	19	12	80.60
17	13	74.13	18	13	77.43	19	13	80.83
17	14	74.35	18	14	77.66	19	14	81.00
			18	15	77.90	19	15	81.30

TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max	TK	BLK	VO <sub>2</sub> Max
20	1	81.55	21	1	85.00
20	2	81.80	21	2	85.20
20	3	82.00	21	3	85.40
20	4	82.20	21	4	85.60
20	5	82.40	21	5	85.85
20	6	82.60	21	6	86.10
20	7	82.90	21	7	86.30
20	8	83.00	21	8	86.50
20	9	83.25	21	9	86.70
20	10	83.50	21	10	86.90
20	11	83.70	21	11	87.15

20	12	83.90	21	12	87.40
20	13	84.10	21	13	87.60
20	14	84.30	21	14	87.80
20	15	84.55	21	15	88.00
20	16	84.80	21	16	88.20

Hasanudin, Nurhasan (2007: 86-89)

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk statistik deskriptif presentase dengan rumus sebagai berikut:

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Dp = deskriptif presentase

n = jumlah nilai yang diperoleh

N = jumlah keseluruhan nilai

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Secara sistematis penyajian data dalam penelitian yang diperoleh dari 28 atlet terdiri dari 18 putra dan 11 putri atlet atletik nomor lari, panahan, pencak silat, karate dan tinju pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Kalimantan Barat berkaitan dengan kebugaran jasmani. Selanjutnya hasil penelitian yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Berdasarkan analisis deskriptif yang dilakukan disajikan dalam tabel 4 sebagai berikut:

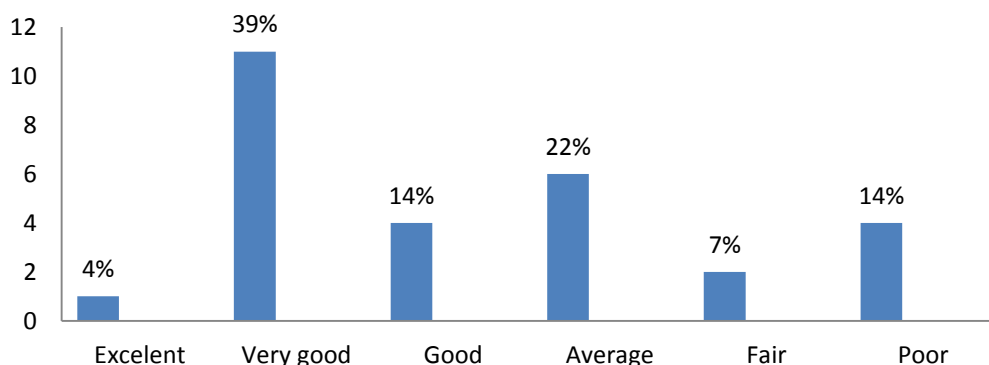
**Tabel 4**  
**Hasil kemampuan VO2 Max atlet atletik nomor lari, panahan, pencak silat, karate dan tinju pada PPLP Kalimantan Barat**

Kategori	Jumlah		Persentase
	Putra	Putri	
<i>Excelent</i>	0	1	4%
<i>Very good</i>	10	1	39%
<i>Good</i>	3	1	14%
<i>Average</i>	2	4	22%
<i>Fair</i>	1	1	7%
<i>Poor</i>	1	3	14%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	
<b>Total Keseluruhan</b>	<b>28</b>		<b>100%</b>

Adapun deskripsi data penelitian yaitu pada tabel 4 nilai kebugaran jasmani atlet atletik nomor lari, panahan, pencak silat, karate dan tinju pada PPLP Kalimantan Barat yang terdiri dari 28 sampel yang terdiri dari 17 putra dan 11 putri yang memiliki kemampuan VO2 Max dengan kategori *Excellent* adalah 1 orang dengan persentase 4%, kategori *Very good* yaitu 11 orang dengan persentasi 39%, kategori *Good* berjumlah 4 orang dengan persentasi 14%, kategori *Average* yaitu berjumlah 6 orang dengan persentasi 22%, kategori *Fair* berjumlah 2 orang

dengan persentasi 7% dan kategori *Poor* berjumlah 4 orang dengan persentasi 14%.

Berdasarkan data pada tabel 4 maka digambarkan dalam bentuk grafik pada grafik 1 sebagai berikut:



**Grafik1 Persentase Kemampuan VO2 Max atlet putra dan putri PadaPPLP Kalimantan Barat**

#### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan kebugaran jasmani maka secara umum kebugaran tersebut berada dalam katagori *Very good* atau sangat baik, dimana berdasarkan tes lari multi tahap atau *bleep test* yang ditunjukkan atlet atletik nomor lari, panahan, pencak silat, karate dan tinju pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Kalimantan Barat rata-rata dengan jumlah terbanyak yaitu dalam katagori *very good* atau sangat baik.

Hasil yang ditunjukkan tersebut didukung oleh catatan lapangan berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan diantaranya dengan pengukuran dengan melalui tes lari multi tahan atau *bleep test* untuk mengetahui kemampuan VO2 Max yang menunjukkan tingkat kebugaran yang sangat baik hal ini di dapat dari hasil tes yang telah dilakukan atlet.

Hasil tersebut juga didukung oleh wawancara yang dilakukan peneliti, dikarenakan kegiatan sehari-hari menekankan pada kegiatan latihan olahraga prestasi di masing – masing cabang olahraga dan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani praktek disekolah masing-masing, kondisi tersebut tentu saja mempengaruhi hasil kebugaran yang ditampilkan oleh atlet berkaitan dengan hasil tes yang diberikan. Berkaitan dengan hasil kebugaran yang didapatkan tentu saja akan berdampak pada kegiatan yang dilaksanakan atlet sehari-hari, hal tersebut sejalan dengan pendapat U.Z. Mikdar (2006:45) yaitu setiap orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mudah melakukan berbagai macam kegiatan tanpa merasakan kelelahan dan tidak mudah terserang penyakit. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Kebugaran jasmani memiliki cakupan yang kompleks, maka dari itu dapat dipahami jika komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkaitan

antara satu dengan yang lain. Namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani seseorang. Agar seseorang dapat dikategorikan memiliki kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang baik, maka status setiap komponennya harus dalam kategori baik.

Hasil yang didapatkan berkaitan dengan kebugaran jasmani atlet sebenarnya berdasarkan fungsinya, hal ini sejalan dengan pendapat Ismayati, (2006:40-41) kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi 2, yaitu fungsi yang bersifat umum dan fungsi yang bersifat khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya rekreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Sedangkan fungsi khusus kebugaran jasmani sesuai dengan kekhususan masing-masing

Berdasarkan dengan kondisi atlet dalam upaya yang diberikan PPLP Kalimantan Barat sudah memperhatikan kondisi pemenuhan akan kebugaran jasmani atlet, terlihat dari pemenuhan nilai gizi atlet untuk menunjang aktivitas latihan sesuai cabang olahraga. Proses penelitian melalui kegiatan observasi yang dilakukan dapat menunjukkan hasil kebugaran yang ditampilkan oleh atlet dalam kategori sangat baik tersebut berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan di Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) cabang olahraga: (1) atletik nomor lari, (2) panahan (3) pencak silat (4) karate (5) tinju Kalimantan Barat. Bahwa tingkat kemampuan *VO2 Max* berada dikategori sangat baik. Secara kumulatif bahwa dari jumlah *VO2 Max* atlet secara keseluruhan, didapat rata-rata (mean) kemampuan *VO2 Max* adalah 43.3. Untuk menunjang prestasi olahraga membutuhkan stamina yang prima agar bisa berlatih dengan maksimal. Oleh karena itu perlunya latihan yang teratur, asupan gizi yang pas dan istirahat yang cukup agar pada saat berlatih kondisi fisik bisa dalam keadaan prima. Banyak faktor yang membuat kondisi fisik atlet atletik nomor lari, panahan, pencak silat, karate dan tinju pada PPLP Kalimantan Barat, seperti yang di jelaskan pada pembahasan di bab IV bahwa ada bermacam-macam diantaranya adalah latihan yang terencana, yang membuat kondisi tubuh siap. Latihan fisik yang diberikan untuk menunjang prestasi atlet, asupan gizi yang baik, sehingga proses pemulihan kondisi tubuh cepat Dan pelatih yang memiliki program latihan, sehingga latihan berjalan dengan baik. Hal tersebut ialah keseriusan pengelola PPLP Kalimantan Barat. Dan jika terus ditingkatkan dan diperbaiki melihat potensi atlet PPLP Kalimantan Barat bukan tidak mungkin jaminan prestasi yang lebih baik.

### **Saran**

Saran yang dapat dijadikan acuan sebagai hasil dari kesimpulan penelitian adalah

1. atlet diharapkan untuk selalu meningkatkan kebugaran jasmaninya agar lebih baik lagi dan seluruh kegiatan latihan dapat di laksanakan dengan baik sesuai tujuan yang ingin dicapai yaitu prestasi.
2. Pengurus PPLP Kalimantan Barat serta pelatih di masing-masing cabang olahraga memberikan instrumen tes untuk mengetahui tingkat kebugaran atletnya 1 sampai 3 bulan sekali.
3. Sehingga kebugaran jasmani atlet terus terjaga untuk menunjang prestasi yang lebih baik serta mampu melakukan aktivitas fisik pada saat latihan maupun aktivitas sehari - hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

## DAFTAR RUJUKAN

- Elen, Herkulanus. (2012). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) Kelas X Administrasi Perkantoran 1 dan X Akutansi 1 SMK Negeri 3 Pontianak Tahun 2012. **Skripsi**. Pontianak: Universitas Tanjungpura.
- Gilang, Moh. (2007). **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX**. Jakarta: Ganeca Exact.
- Giriwijoyo, Santoso; Lilis Komaryah, dan Neng, Tine, Kartinah. (2007). **Ilmu Kesehatan Olahraga Untuk Kesehatan dan Untuk Prestasi Olahraga**. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.
- Ismaryati. (2006). **Tes dan Pengukuran Olahraga**. Surakarta: Sebelas Marat University Press.
- Mikdar, U. Z. (2006). **Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga**. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Muhajir, dan Budi, Sutrisno. (2013). **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII**. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif.
- Sugiyono. (2009). **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D**. Bandung: Alfabeta.
- Tanzeh, Ahmad dan Suyitno. (2006). **Dasar-Dasar Penelitian**. Surabaya: Elka.
- Wahjoedi. (2001). **Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani**. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wahyuni, Sri dan Sutarmin. (2012). **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX**. Jakarta: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

Widaninggar; Suharto; Surjadi; dan Jintan, Hutapea. (2003). **Tingkat Kesegaran Jasmani Anda**. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Hasanudin, Nurhasan. (2007). **Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan**.

Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.